



1月 ウォームアップ・ディケア プログラム表



	月	火	水	木	金	土
<h2>年末年始休み</h2>						
	5	6	7	8	9	10
AM	料理	料理	料理	料理	料理	料理
PM	生活支援ミーティング ストレッチ/卓球	生活支援ミーティング ヘルスプロモーション	生活支援ミーティング ウォームアップSST/卓球	生活支援ミーティング 椅子ヨガ/ボッチャ	生活支援ミーティング ストレッチ/動画鑑賞	企画プログラム
	12	13	14	15	16	17
AM		料理	料理	料理	料理	料理
PM		生活支援ミーティング ヘルスプロモーション	生活支援ミーティング ウォームアップSST/卓球	生活支援ミーティング 椅子ヨガ/コーンホール	生活支援ミーティング ストレッチ/卓球	企画プログラム (カラオケ)
	19	20	21	22	23	24
AM	料理	料理	料理	料理	料理	料理
PM	生活支援ミーティング 散歩/卓球	生活支援ミーティング ヘルスプロモーション	生活支援ミーティング ウォームアップSST/卓球	生活支援ミーティング 椅子ヨガ/ボッチャ	生活支援ミーティング ストレッチ/動画鑑賞	企画プログラム
	26	27	28	29	30	31
AM	料理	料理	料理	料理	料理	料理
PM	生活支援ミーティング ストレッチ/卓球	生活支援ミーティング ヘルスプロモーション	生活支援ミーティング ウォームアップSST/卓球	生活支援ミーティング 椅子ヨガ/コーンホール	生活支援ミーティング ストレッチ/卓球	企画プログラム